

# Wer sucht, ...



Das Wasser steigt mir in die Augen. Über den Hals steigt es auf, ein Kloß, der drückt, ich will ihn schlucken, das tut weh. Ich stehe auf, gehe raus, atme, schüttele mich, seufze kurz, tief, aber leise. Ich gehe wieder zurück in den Raum. Zu den anderen. Keiner hat etwas bemerkt.

Da hat mir nun also jemand ein Ei gelegt.

**„Wer definiert den Kontaktabbruch eigentlich als Problem?“**

Das hat er gesagt.

Das ist vor geraumer Zeit gewesen.

Das Ei, versteckt in meinem Kopf, ich habe es noch nicht gefunden.

Monatelang habe ich versucht es zu ignorieren. Seit Monaten drückt es mich und es versichert mir, dass es sich nicht wird ignorieren lassen. Denn es habe Gewicht. Ich spüre es, ja, es ist schwer, vom Hirn drückt es bis aufs Herz.

„Na, such halt, fang an!“, sagt eine Stimme in mir.

„Ich suche nicht erst seit gestern!“, das würde ich gerne geantwortet haben, damals, vor geraumer Zeit. Ich habe lieber geschwiegen.

Und ich suche: Was ist passiert? Was ist nicht passiert? Mochten wir uns? Waren wir vertraut miteinander? War ich mitfühlend genug? War ich feinfühlig genug? War ich eine gute Mutter? War ich gut genug als Mutter? Was ist eine Gute Mutter? War er gut als Vater? Wie waren wir als Eltern, gemeinsam? Hat die Großmutter sich falsch verhalten? Was war mit der Urgroßmutter? Habe ich etwas Falsches gesagt? Oder etwas Falsches vermittelt? Waren wir zu eng? Oder war ich nicht nahe genug? War ich übergriffig? Oder, im Gegenteil, nicht da? Gibt es da etwas, das sich durch die Generationen zieht? Was ist mit der Gesellschaft los? Was hat sich geändert im Umgang der Menschen miteinander? Ist die Jugend heute anders? Bin ich zum falschen Zeitpunkt gegangen? Darf man sich trennen als Eltern? Hätte ich alles anders machen müssen? Sind immer die Eltern schuld? Ist das junge Erwachsenenalter vulnerabel? Ist unsere heutige Gesellschaft vulnerabler? War ich zu verständnisvoll? Hätte ich autoritärer sein sollen? Ist mein Ex schuld? Ist er ein Narzisst? Bin ich ein Narzisst?! Hat er die Kinder manipuliert? Darf ich ihnen schreiben? Darf ich ihnen sagen, wie es mir geht? Oder ist das zu viel? Bin ich wehleidig? Kann ich nicht loslassen? ...

Ich suche im (Stamm)baum, ich suche im (Gefühls)korbchen, ich suche im (eigenen) Nest, ich suche im (Erinnerungs)schrank, ich wühle in (fremden) Taschen, in (schlau)en Büchern, ...

„Wonach suchst du?“, fragt ein zartes Stimmchen in mir.

„Ich suche nach dem ‚Warum?!‘ Zu diesem Problem!“

„Und dann, wenn du es hast, dieses ‚Darum!‘, was ist dann?“

Nichts in mir weiß eine Antwort. Ich mag nimmer suchen.



Es ist Frühling. Alles blüht! Es scheint die Sonne. April, April, mal so, gleich anders! Es reicht mir wieder mal. Ich brauche Luft, ein Lüftchen, ein freies Atmen. Ich schaue in die Welt, Bauch rein, Brust raus, Berghaltung, Schultern gerade, ein Lächeln auf den Lippen.

*„Ich gab es auf, diese Dinge benennen, sie kontrollieren zu wollen, es machte schlicht keinen Sinn mehr. Ich hatte den Eindruck, es ginge darum, zu antizipieren, anzunehmen – Traurigkeit, Erinnerung, das Unverlässliche und Wandelbare daran, und der erste Schritt nach dieser unerwarteten Erkenntnis schien zu sein, mit dem Sprechen und Hadern aufzuhören. Abzubrechen, rauszugehen.“<sup>1</sup>*

Da liegt es. Das Ei. Ich habe es gefunden!

### **„Wofür stellt der Kontaktabbruch den Versuch einer Lösung dar?“**

Die alten Fragen.

Aus neuer Perspektive.

Ausbrüten.

Nächste Runde!

Die alten Fragen, ich nehme sie mir wieder vor.<sup>2</sup> Ich nehme sie mir vor, eine nach der anderen. Konsequenz. Mit Neugier. Mit Respekt. Mit Ernsthaftigkeit. Mit Wertschätzung. Vor dem Lösungsversuch.

Stärker bin ich, klarer. Mutiger. Das muss ich sein.

Ich höre auf mich, ich nehme mich wahr. Ich achte auf meine innere Stimme.

Denn ich werde ängstlich manchmal. Traurig. Ich fühle mich verletzt. Dann höre ich auf zu brüten. Das Ei kann warten. Dann geh ich raus. Denn es ist Frühling, alles blüht, ein frischer Wind bläst mir um die Nase. Ich tanke Kraft und atme ein.

---

<sup>1</sup> Judith Hermann; „Wir hätten uns alles gesagt“, 2023; Fischer Verlag; Frankfurt am Main

<sup>2</sup> [KONTAKTABBRUCH ENTFREMUNG FUNKSTILLE \(gisikurath.com\)](https://www.gisikurath.com)



„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben.“



Alles hat seine Zeit. Ich warte, ich suche nicht, und oft zeigt sich etwas. Ein neuer Gedanke, ein anderes Gefühl, ein Bild, ein Ton – eine Antwort! Ich finde.

„Warum?“

„Es bringt mich mir selbst so ein gutes Stück näher. Darum!“

**... der findet.**

Dieser Text wurde als Peer-to-Peer-Unterstützung für den Verein „das Haus von morgen“ entwickelt. Wenn Sie einen psychiatrischen Notfall haben, suchen Sie bitte professionelle Hilfe auf.